



AKELYYS

www.akelys.com



Début


Exercice Squat, jambes écartées

Fin



 **Cette option n'est pas disponible dans cette version !**

Retrouvez les documents Akelys téléchargeables dans la rubrique "[Téléchargement](#)"

 Téléchargez les programmes et les fiches d'entraînement standard au format PDF de musculation, fitness, Cardio-training et Stretching. (Musculation, Fitness, Cardio-training, Utilitaires).

Cet exercice s'effectue debout avec éventuellement une cale sous vos talons.



Prenez une barre, placez-la sur la nuque ou sur vos épaules, le dos bien droit, jambes écartées. L'écartement des cuisses et des pieds modifie l'efficacité sur les muscles.

Fixez vos yeux sur un point de visée en face de vous (pour maintenir votre dos bien droit). Pliez les jambes, comme pour vous asseoir, sans quitter des yeux le point de visée en face. Puis remontez à la position initiale.



Dans la position basse, vos cuisses ne doivent pas dépasser l'horizontale. Poussez en soufflant pour revenir en position debout et inspirez en descendant.

Muscles sollicités directement

- Adducteurs Ishio-jambiers (Vaste latéral, Biceps fémoral, Semi-tendineux)
- Quadriceps (Droit de la cuisse, vaste latéral)

Muscles sollicités indirectement

- Grand fessiers et Moyen fessiers
- Quadriceps (vaste intermédiaire)
- Grand droit de l'abdomen, (partie inférieure et Pyramidal)
- Triceps sural (soléaires, chef médial et latéral)
- Muscles Sacro-lombaires



Équipement et matériel pour cet exercice

Conseils et astuces

Barre de musculation avec serrage à vis : Permet de travailler les squats et tous les exercices demandant une grande stabilité, que les haltères n'offrent pas.

Disques de fonte : Poids de 500g à 20kg

Une cale, placée sous les talons permet l'inclinaison du bassin osseux et contribue à conserver le dos bien droit. L'utilisation d'une cale permet d'éviter une tension sur les tendons d'Achille.